

SMETTERE DI FUMARE RENDE FELICI ED ORGOGLIOSI DI SE STESSI

 fondazioneveronesi.it/magazine/tools-della-salute/come-smetteredi-fumare/smettere-di-fumare-rende-felici-ed-orgogliosi-di-se-stessi

Come smettere di fumare

Buongiorno,

sono Elisa e ho smesso di fumare l'11 gennaio di quest'anno dopo quasi 23 anni di dipendenza. Ho preso la decisione definitiva dopo che avevo preso coscienza di essere totalmente dipendente dalla sigaretta e che oramai ogni mio movimento ruotava intorno ad essa...la mattina appena sveglia la prima cosa cui pensavo era la sigaretta, non riuscivo a ridurre e fumavo circa 20 sigarette al giorno. Non ne potevo più...a ciò si sono aggiunte le prime parole del mionipotino che adesso ha due annimi frugava nella borsa cercando la "cacca"... che brutto esempio che stavo dando! Bisognava porre fine a questa cosa. E' stato così che alle ore 13:00 sono andata a pranzo con colleghi in un centro commerciale e li ho comprato sigaretta elettronica e i cerotti annunciando a tutti che avrei smesso di fumare. Ho chiamato anche delle amiche per comunicare la mia decisione...in questo modo mi sono compromessa e non potevo a questo punto fallire! Ci sono riuscita con una settimana di impegno cerotti e sigaretta elettronica. Dopo una settimana ho abbandonato i cerotti fumando la sigaretta elettronica ancora per un mese circa per abbandonare anch'essa dopo poco e dimenticare anche la gestualità.

Adesso sono felice, perché sono riuscita nell'impresa. Devo essere sincera ...è la seconda volta che smetto di fumare la prima ho resistito 6 mesi per poi ricadere nella trappola "ne fumo una e poi basta"...il giorno dopo ricomprai il pacchetto e ricominciai a fumare ancora di più.

Adesso sono consapevole del rischio che corro se mi avvicino ad una sigaretta.

Quello che voglio dire a tutti è di provarci, provarci provarci! Credetemi che una volta raggiunto l'obiettivo si è felici ed orgogliosi di se stessi!

Elisa
